



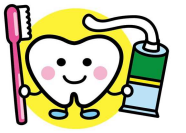
# 給食だより



6月  
【毎月19日は食育の日】

浅口市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。






## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

### 6月は食育月間



### 自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p> 	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p> 
---	---	---

### 食の未来のためにできること


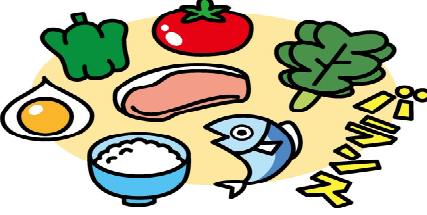


<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p> 	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p> 	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p> 
---	--	--

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
---	---	---	---

## 地元食材トレビス料理紹介

6月19日の給食で登場します！



浅口市には、農協にトレビス部会があり、所属する生産者が栽培したトレビスは厳しい出荷基準をクリアしたものが、東京の市場等へ出荷されます。浅口市のトレビスは品質がよいと有名です。

#### ＜材料 4人分＞

- ツナ 20g
- トレビス 20g
- キャベツ 100g
- きゅうり 80g
- フレンチドレッシング 30g

#### ＜作り方＞

- ①キャベツは1センチ幅に切り、ポイルして、冷水で冷やし水気を切る。
- ②トレビスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは輪切りにし、サッとポイルして冷ます。
- ③ツナと①・②をボウルに入れ、フレンチドレッシングを加え、混ぜ合わせる。

※給食のサラダは、その日の献立に合わせ、いろいろな味付けで提供しています。ご家庭でも旬の野菜をお好みの味付けで、しっかりとってほしいです。